Podstawowa metoda medytacji

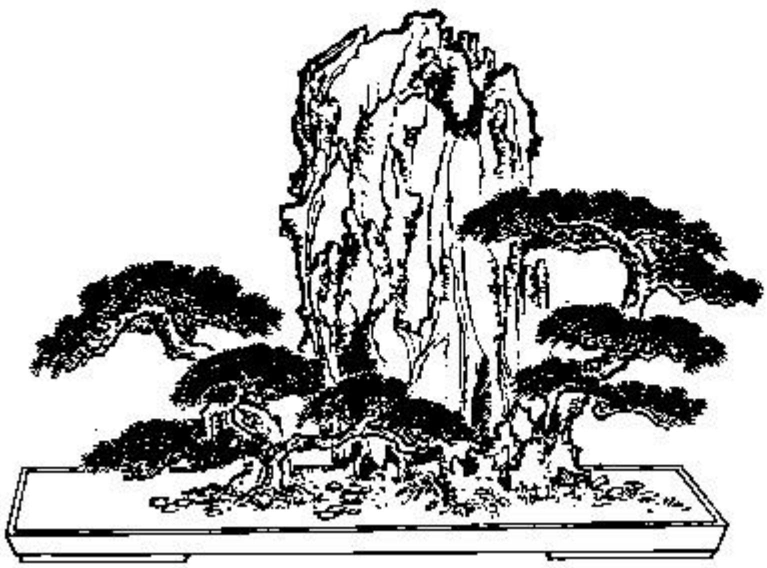
Ajahn Brahmavamso



e-mail: sasana.pl@gmail.com
website: http://sasana.wikidot.com

sasana.pl

Medytacja to droga odpuszczania. W trakcie medytacji odpuszcza się wszelką złożoność zewnętrznego świata, by znaleźć spokój tego, co wewnątrz. We wszelkich rodzajach mistycyzmu, w różnorakich tradycjach duchowych będzie to droga, której celem jest oczyszczony i pełen mocy umysł. Tego rodzaju przejrzystość w umyśle powoduje wyswobodzenie się ze świata, będąc jednocześnie niezwykłym i błogim doświadczeniem.



钟乳石　五针松（旱盆）

Z początku medytacja będzie wymagała nieco ciężkiej pracy, jednak postaraj się znieść te trudy, zdając sobie sprawę z efektów jakie przyniesie w postaci pięknych i znaczących doświadczeń. Będą one warte zachodu. Takie jest prawo natury, że bez wysiłku nie ma postępu. Nie jest ważne czy jest się mnichem czy osobą świecką – bez starań do niczego się nie dochodzi, zarówno w medytacji jak i w czymkolwiek innym.

Jednak sam wysiłek nie wystarcza. Należy w sobie wykształcić umiejętny wysiłek. Oznacza to odpowiednie skierowanie energii, jak też utrzymywanie jej na konkretnym zadaniu, aż do pomyślnego ukończenia. Zręczny wysiłek nie jest przeszkodą, nie rozkojarza, gdyż ma za zadanie wytworzyć miły spokój głębokiej medytacji.

Należy jasno zdać sobie sprawę z celów medytacji, tak by wiedzieć gdzie skierować własny wysiłek. Ten rodzaj medytacji ma za zadanie osiągnięcie pięknej ciszy, uspokojenia i przejrzystości umysłu. Jeśli zrozumiesz cel, wtedy stanie się jasnym to gdzie skierować wysiłek oraz jakie środki należy przedsięwziąć, by tego dokonać.

Kieruj wysiłek tak, by było więcej odpuszczania, rozwijając przy tym umysł, który skłonny jest do poniechania. Jednym z nieskomplikowanych acz znaczących przesłań Buddhy było to odnośnie medytującego, mianowicie, że każdy kogo umysł skłonny jest do poniechania, łatwo osiąga on koncentrację (samādhi). Taki ktoś osiąga stany wewnętrznej błogości niemal automatycznie. Błogosławiony mówi tyle, że podstawową przyczyną takich stanów pełnych mocy jest świadome porzucenie, odpuszczenie i poniechanie.

W trakcie medytacji nie powinniśmy tworzyć w umyśle przywiązania i łapczywości do niczego. Powinniśmy natomiast rozwijać umysł, który jest skory do odpuszczania sobie, do odkładania ciężaru. Gdy nie medytujemy, ciągle musimy nosić ze sobą ciężar licznych obowiązków, prawie jak tachanie kilku ciężkich walizek. W trakcie gdy praktykujemy cały ten bagaż jest zupełnie niepotrzebny. Postaraj się więc dostrzec ile balastu dzięki medytacji udało ci się odłożyć. Pomyśl o tych sprawach jako o czymś obarczającym ciebie, czymś uciążliwym, co zaczyna być wręcz przygniatające. Właściwym nastawieniem będzie odłożenie tych wszystkich rzeczy, swobodne puszczenie bez oglądania się za siebie. To właśnie ten rodzaj wysiłku, takie nastawienie, taki rodzaj działania umysłu, nakierowany na odpuszczanie jest tym, co doprowadzić może do głębokich stanów medytacyjnych. Nawet w trakcie fazy początkowej tego rodzaju medytacji sprawdź, czy potrafisz wytworzyć energię poniechania, czyli zamiar odłożenia wszystkiego na bok, tak by krok po kroku mogło dojść do coraz większego odpuszczania. Gdy tylko pozwolisz umysłowi by odpuścił te wszystkie rzeczy, poczujesz się lżej, doznając swobody i braku obciążenia. Takiego rodzaju porzucanie ciężaru przejawia się w praktyce medytacji fazami, krok po kroku.

Możesz oczywiście przejść przez początkowe etapy dość szybko, jednak bądź ostrożny. Czasem, gdy zbyt szybko przejdziesz przez te wstępne fazy, możesz odczuć pewne braki w pracach przygotowawczych. To

tak jak budowanie kamienicy w mieście na mizernych i zrobionych na chybcika fundamentach. Konstrukcja wznosi się bardzo szybko, jednak równie szybko może się zawalić! Mądrzej będzie zatem poświęcić nieco więcej czasu na fundamenty, ale także „pierwsze piętra”, tworząc silne i stabilne podstawy. Wtedy też, gdy będziesz przechodził na wyższe piętra, czyli błogość medytacyjną, ona także będzie silna i stabilna.

Sposób w jaki uczę medytacji rozpoczyna się od bardzo prostego zadania – tj. odłożenia bagażu przeszłości i przyszłości. Możesz pomyśleć, że to jest tak oczywiste, że aż zbyt proste. Włóż w to jednak cały swój wysiłek, nie goniąc przedwcześnie za bardziej zaawansowanymi etapami medytacji dopóki nie osiągniesz pierwszego celu jakim jest utrzymywanie uwagi na obecnej chwili. Dzięki temu dostrzeżesz w późniejszych etapach, że stworzyłeś silny fundament, na którym możesz budować kolejne poziomy.

Pozbywanie się przeszłości oznacza brak jakichkolwiek myśli na temat twojej pracy, twojej rodziny, twoich zobowiązań i odpowiedzialności, twojej historii, dobrych czy złych przeżyć z dzieciństwa, etc. Pozostawiasz swe przeszłe doświadczenia poprzez brak jakiegokolwiek zainteresowania nimi. Gdy medytujesz, stajesz się kimś bez przeszłości. Nie zaprzątasz głowy nawet tym skąd jesteś, gdzie się urodziłeś, kim byli twoi rodzice i jak wyglądało twoje wychowanie. Cała ta historia w trakcie praktyki ma zostać porzucona. W ten sposób każdy na odosobnieniu jest równy, każdy jest wyłącznie medytującym. Jest więc nieistotne ile lat praktykujesz, czy jesteś weteranem czy dopiero początkującym. Gdy zostawiamy swoją przeszłość, wtedy wszyscy jesteśmy równi i wolni. Uwalniamy się z tego rodzaju zmartwień, spostrzeżeń i myśli, które nas ograniczają i blokują rozkwit naszego spokoju zrodzonego z odpuszczania. Zatem każda „część” twojej historii powinna zostać puszczona, nawet to co stało się w przeciągu tego odosobnienia, nawet pamięć tego co stało się przed chwilą! Tym sposobem nie dźwigasz żadnego obciążenia z przeszłości w teraźniejszość. Cokolwiek się stanie, nie jesteś już dłużej tym zainteresowany i odpuszczasz to. Nie pozwalasz na to, by przeszłość przebrzmiewała w twoim umyśle.

Porównuję to do celi z poduszkami na ścianach! Gdy jakiekolwiek doświadczenie, spostrzeżenie czy myśl uderzą w ścianę z poduszkami, nie odbijają się. Myśl taka zatapia się w obiciu z poduszek i tam się zatrzymuje. Nie pozwalamy na pogłosy echa w naszej świadomości, ani tego z wczoraj, ani jakiegokolwiek minionego zdarzenia. Jest tak ponieważ rozwijamy nasz umysł w tym, by starał się odpuszczać, odkładać i porzucać ciężar.

Niektórzy twierdzą, że jeśli powezmą swoją przeszłość jako obiekt medytacji, wtedy w jakiś sposób będą mogli się czegoś od niej nauczyć lub rozwiązać jakiś zaprzeszły problem. Jednak musisz zrozumieć, że gdy patrzysz na to co przeszłe, niezmiennie patrzysz przez zniekształcone soczewki. Jakkolwiek myślisz, że było, po prawdzie było nieco inaczej. To dlatego ludzie potrafią kłócić się o to, co się dokładnie wydarzyło, nawet kilka chwil temu. To powszechnie znane zjawisko w policji, która szuka sprawcy wypadku samochodowego. Nawet jeśli stłuczka miała miejsce pół godziny wcześniej, dwóch naocznych świadków, całkowicie przekonanych o swojej uczciwości, może podać zupełnie różne zeznania. Nie można polegać na naszej pamięci. Jeśli zdasz sobie sprawę jak bardzo niemiarodajną jest pamięć, nie będziesz wtedy cenił sobie myślenia o przeszłości. Możesz to wtedy odpuścić. Możesz to pogrzebać, tak jak grzebie się zmarłe osoby. Umieszcza się je w trumnie, a następnie zakopuje, albo poddaje kremacji i taki jest finał historii, taki jest koniec. Nie wzdychaj za przeszłością. Nie noś trumien zmarłych chwil na swojej głowie. Jeśli będziesz to robił, bierzesz na siebie spory ciężar, który faktycznie nie należy do ciebie. Pozwól odejść przeszłości, a będziesz miał możliwość stać się wolnym w teraźniejszości.

Jeśli chodzi o przyszłość, o wszelkie przewidywania, lęki, plany i oczekiwania – to także należy odpuścić. Buddha powiedział kiedyś o przyszłości: "cokolwiek myślisz że będzie, zawsze będzie to coś innego”! Mędrcy wiedzą, że przyszłość jest niepewna, nieznana, a więc nie do przewidzenia. Często jest to wręcz głupstwo i strata czasu – takiego rodzaju myślenie i przewidywanie przyszłości w trakcie medytacji.

W trakcie pracy z umysłem zauważysz, że potrafi on czasem bardzo dziwnie działać. Może robić wspaniałe i zarazem niespodziewane rzeczy. Często zdarza się to medytującym, którzy mają trudności, nie potrafiąc osiągnąć spokoju. W trakcie siedzenia mogą oni myśleć: "No i znowu to samo, kolejna godzina frustracji”. Pomimo tego, że zaczynają myśleć w taki sposób, przepowiadając sobie własną katastrofę, wtedy dzieje się coś dziwnego i wchodzą w bardzo spokojny stan medytacyjny.

Ostatnio słyszałam o jednym mężczyźnie, który był na swoim pierwszym dziesięciodniowym odosobnieniu. Po pierwszym dniu miał bóle w całym ciele i chciał wracać do domu. Nauczyciel powiedział: "Zostań jeszcze jeden dzień i ból zniknie, obiecuję". Tak więc został jeszcze jeden dzień, ból stał się jeszcze gorszy, więc człowiek ten znów chciał wracać do domu. Nauczyciel powtórzył "jeszcze tylko jeden dzień, ból przejdzie". Został na trzeci dzień, a ból był jeszcze gorszy. Każdego dnia, przez wszystkie dziewięć dni, mężczyzna ten szedł wieczorem do nauczyciela, mając ogromne problemy z bólem, prosząc o możliwość wrócenia do domu, a nauczyciel za każdym razem mówił: "Jeszcze jeden dzień i ból zniknie". To było całkowicie poza jego oczekiwaniami, gdy ostatniego dnia, kiedy zaczął swoją pierwszą poranną medytację, ból całkowicie zniknął! Nie było w nim żadnej bolesności. Mógł siedzieć przez długi czas bez jakiegokolwiek bólu! Był zdumiony, jak niezwykły jest ten umysł, potrafiąc wytworzyć tak nieoczekiwane rezultaty. Tak więc nie znasz przyszłości. Może się to wydać osobliwe, a nawet dziwne, ale życie może potoczyć się w najmniej spodziewany sposób. Tego rodzaju doświadczenia potrafią wytworzyć w tobie mądrość i odwagę, by porzucić wszelkie myśli o przyszłości, jak również wszelkie oczekiwania odnośnie tego co będzie.

W trakcie medytowania gdy myślisz sobie: "Ile jeszcze minut mam tu siedzieć? Jak długo mam znosić to wszystko? ", będzie to tylko kolejne wędrowanie myślami w przyszłość. Ból równie dobrze może zniknąć w jednej chwili. W następnej chwili może przyjść z potrójną intensywnością. Nie możesz przewidzieć, co się wydarzy.

Gdy jesteś na odosobnieniu, w trakcie którego medytowałeś już od jakiegoś czasu, mając za sobą kilka sesji medytacyjnych, możesz pomyśleć, że żadna z tych medytacji nie była właściwa. Podczas następnej godziny praktyki siadasz i wszystko staje się tak spokojne i proste. Myślisz: "Och! Teraz dopiero medytuję! ", ale w następnej godzinie znów czujesz się okropnie. O co w tym wszystkim chodzi?

Mój pierwszy nauczyciel medytacji powiedział mi kiedyś coś, co brzmiało dość zdumiewająco. Powiedział, że nie ma czegoś takiego jak zła medytacja! Miał rację. Wszystkie te godziny praktyki, które uważacie za złe, frustrujące i nie spełniające waszych oczekiwań, wszystkie one są waszą ciężką pracą za którą pewnego dnia dostaniecie „wypłatę" …

Jest to podobne do osoby, która idzie do roboty, przepracowuje cały poniedziałek i nie dostaje żadnych pieniędzy na koniec dnia. "Po co ja tak haruję?", myśli. Pracuje cały wtorek i nadal nic nie dostaje. Kolejny kiepski dzień. Całą środę, cały czwartkowy dzień, i nadal nic nie wynika z tej ciężkiej pracy. To cztery pechowe dni z rzędu. Wtedy przychodzi piątek, osoba ta robi dokładnie taką samą pracę jak wcześniej i na koniec dnia szef daje jej wypłatę. "Och! Dlaczego każdy dzień nie może być dniem wypłaty?!"

Dlaczego każda medytacja nie może być jak dzień wypłaty? Czy teraz rozumiesz to porównanie? To w trakcie tych trudów medytacyjnych pracujesz na swój rachunek, budujesz podwaliny swojego sukcesu. W trakcie jak budujesz w sobie spokój podczas tych cięższych chwil praktyki, wzmacniasz w sobie siłę – nadając moc uspokojeniu. Wtedy też, gdy jest już wystarczająco dużo pożytecznych właściwości na twoim rachunku, umysł przechodzi w stan dobrej medytacji a ty czujesz się jakby to był dzień wypłaty. To w trakcie tych ciężkich medytacji wykonujesz większość pracy.

Podczas ostatniego odosobnienia jakie prowadziłem w Sydney, w trakcie jednej z rozmów jakie nauczyciel powinien przeprowadzać z uczniami, pewna kobieta powiedziała mi, że była na mnie zła przez cały dzień, jednak z dwóch różnych powodów. Na początku medytacji przeżywała ciężkie chwile i była na mnie wściekła za to, że dzwoniłem gongiem za późno na zakończenie praktyki. W późniejszej fazie medytacji, gdy doszła do wspaniałego i spokojnego stanu, była na mnie zła, ponieważ dzwoniłem gongiem zbyt wcześnie. Rzecz jasna godziny medytacji trwają tyle samo, dokładnie jedną godzinę! Jako nauczyciel dzwoniący w gong, zawsze jestem na straconej pozycji!

To jest właśnie to, co się może zdarzyć, gdy oczekujesz czegoś, patrząc w przyszłość, myśląc: "Ile jeszcze minut do gongu? " Wtedy to właśnie zaczynasz się torturować, gdy bierzesz na siebie ogromny ciężar, który w ogólnie nie powinien być twoją sprawą. Tak więc bądź bardzo ostrożny, aby nie brać tej ciężkiej walizki z napisem "Ile jeszcze minut tego będzie?" lub "Co będę robić potem?" Jeśli myślisz w ten sposób, wtedy nie

zwracasz uwagi na to, co się dzieje w obecnej chwili. Nie praktykujesz medytacji. Straciłeś wątek i prosisz się o kłopoty.

Na tym etapie medytacji postaraj się zachować uwagę jedynie w chwili obecnej, do takiego stopnia, że nie będziesz wiedzieć jaki dziś dzień lub jaka to pora dnia - poranek? południe? - nie wiem! Wszystko, co musisz wiedzieć to moment, który aktualnie trwa - teraz! W ten sposób można przenieść się do cudownej skali czasowej życia zakonnego, w którym medytacja trwa w tej jednej chwili, bez rozeznania ile minut upłynęło, albo ile pozostało, nawet bez pamiętania, jaki jest dzień.

Będąc młodym mnichem w Tajlandii, faktycznie zapomniałem w pewnym momencie jaki był rok! To cudowne móc przebywać w sferze, która jest ponadczasowa. Będąc w takim międzyczasie można poczuć znacznie więcej wolności niż w świecie, w którym zwykle przychodzi nam żyć, w którym panuje dyktatura upływu czasu. W ponadczasowym królestwie doświadczasz tylko obecnej chwili, podobnie jak wszystkie mądre istoty, które doświadczały tego samego momentu przez tysiąclecia. Zawsze tak było, nic się nie zmieniło. Doszedłeś do rzeczywistości tego co "teraz".

Rzeczywistość teraźniejszości jest wspaniała, można wręcz powiedzieć, że jest świetna. Po porzuceniu przeszłości i przyszłości czujesz się tak, jakbyś wrócił do świata żywych. Jesteś tutaj, jesteś świadomy. Jest to pierwszy etap medytacji, czysta uważność skierowana na teraźniejszą chwilę. Dokonałeś sporego wysiłku, by się tu dostać. Puściłeś pierwsze obciążenie, które przeszkadzało ci w osiągnięciu głębokiej medytacji. Wznieć w sobie tyle wysiłku, by móc osiągnąć ten etap, aż go w sobie utrwalisz, aż będzie on stabilny i silnie ugruntowany. W kolejnej części zajmiemy się dopracowaniem świadomości chwili obecnej tak, by wejść w drugą fazę medytacji – cichej świadomości chwili obecnej.

W części pierwszej przedstawiłem cele medytacji, którymi są osiągnięcie pięknej ciszy, uspokojenia i przejrzystości umysłu, które prowadzą do pojawienia się bardzo znamienitych wglądów. Potem wskazałem na dość gruntowny aspekt, który przejawia się nieprzerwanie w praktyce medytacyjnej, a mianowicie odpuszczanie zawartości i ciężaru umysłowego. Wreszcie pod koniec części pierwszej opisałem w szczegółach praktykę wiodącą do tego, co nazywam pierwszym etapem medytacji, który charakteryzuje się wygodnym przebywaniem medytującego na długie i nieprzerwane okresy czasu w obecnym momencie. Powiedziałem też że: „rzeczywistość teraźniejszości jest wspaniała, można wręcz powiedzieć, że jest świetna…. Dokonałeś sporego wysiłku by się tu dostać. Puściłeś pierwsze obciążenie, które przeszkadzało ci w osiągnięciu głębokiej medytacji.” Po osiągnięciu tego należy iść dalej w kierunku jeszcze piękniejszej i w pełni autentycznej ciszy umysłu.

Dobrze jest w tym miejscu wyjaśnić różnicę między cichą świadomością obecnej chwili a myśleniem o niej. Można przytoczyć porównanie oglądania meczu tenisowego w telewizji. Podczas oglądania takiego meczu będziesz mógł zauważyć, że w rzeczywistości rozgrywają się dwa mecze jednocześnie. Jeden to ten, który widzisz na ekranie, i drugi, opisywany przez komentatora. Jeśli Australijczyk ogrywa Nowozelandczyka, to opisy komentatorów z Australii i Nowej Zelandii będą różnić się od tego, co faktycznie miało miejsce! Komentarze są zazwyczaj tendencyjne. W tym porównaniu, oglądanie meczu na ekranie bez żadnego komentarza oznacza cichą świadomość w medytacji, natomiast zwracanie uwagi na komentarz oznacza w tym przypadku myślenie. Należy zdać sobie sprawę, że znacznie bliższe prawdzie jest obserwowanie bez komentarza, gdy zwyczajnie doświadczasz cichej świadomości chwili obecnej.

Czasem zdaje się nam, że to dzięki wewnętrznemu komentarzowi potrafimy w ogóle zrozumieć świat. Faktycznie jednak to wewnętrzne gadanie nie zna się zupełnie na świecie! Ta mowa w nas samych jest po prawdzie odpowiedzialna za tkanie iluzji, która jest przyczyną cierpienia. To dialog wewnętrzny powoduje, że gniewamy się na naszych wrogów, których sami sobie robimy, oraz że tworzymy niebezpieczne przywiązanie do kochanych osób. Ten wewnętrzny komentarz jest przyczyną wszelkich problemów w życiu. Generuje strach i poczucie winy. Tworzy lęk i depresję. Kreuje te wszystkie iluzje na takiej samej zasadzie jak komentator telewizyjny, który potrafi umiejętnie manipulować widownią tak, by wytworzyć złość bądź łzy. Jeśli poszukujesz więc prawdy, powinieneś zacząć cenić cichą świadomość, uznając ją za ważniejszą w trakcie medytacji niż jakakolwiek inna myśl.

Największą przeszkodą dla cichej świadomości jest to, że zbytnio cenimy sobie nasze myśli. Wgląd może pojawić się tylko wtedy, gdy przestaniemy tak bardzo cenić własne myślenie i przyznamy większe znaczenie i realność cichej świadomości. Taki rodzaj wglądu otworzy drugi etap medytacji, a mianowicie – cichą świadomość chwili obecnej.

Jednym z piękniejszych sposobów przezwyciężenia wewnętrznego komentarza jest obserwowanie każdej chwili tak skrupulatnie, że nie masz po prostu czasu na komentowanie tego, co się przed chwilą stało. Tym jest właśnie myśl – opinią na temat tego, co się wydarzyło, np: „To było dobre", „Fuj, obrzydlistwo", „Co to było?!" Wszystkie te komentarze tyczą się minionego doświadczenia. Gdy etykietujesz, robisz wewnętrzny komentarz na temat doświadczenia, które właśnie minęło, wtedy przestajesz zwracać uwagę na kolejne doświadczenie, które się przejawia. Zajmujesz się gośćmi, którzy wcześniej przyjechali ignorując zupełnie nowych gości, którzy właśnie zawitali.

Wyobraź sobie, że twój umysł jest gospodarzem na imprezie, który ma za zadanie witać w drzwiach przybyłych gości. Jeśli przychodzi jeden znajomy, witacie się i zaczynacie rozmawiać o tym i owym, wtedy przestałeś spełniać swój obowiązek gospodarza, którym jest witanie przybyłych, poprzez zwracanie uwagi na kolejnego gościa, który puka do drzwi. Goście nieustannie przychodzą do twych drzwi, więc jedyne na co masz czas to krótkie przywitanie pierwszego znajomego i zaraz potem przywitanie kolejnego i tak dalej. W medytacji, wszystkie doświadczenia wchodzą przez drzwi naszych zmysłów do umysłu, jedno po drugim. Jeśli przywitasz uważnie jedno doświadczenie i zaczniesz rozmowę z tym gościem, wtedy przegapisz kolejne doświadczenie, które podąża za poprzednim.

Jeśli w każdym momencie jesteś doskonale obecny z każdym doświadczeniem, z każdym gościem, który przychodzi do twego umysłu, wtedy po prostu nie ma miejsca na wewnętrzny dialog. Nie możesz już gadać do siebie, ponieważ jesteś w pełni pochłonięty w świadome witanie wszystkiego, co pojawia się w twoim umyśle. Jest to przejrzysta świadomość obecnej chwili do takiego stopnia, że staje się cichą świadomością teraźniejszości w każdym momencie.

Rozwijając wewnętrzną ciszę w takim zakresie odkryjesz, że jest to odkładanie kolejnego wielkiego obciążenia. To tak, jakbyś niósł duży i ciężki plecak przez czterdzieści czy pięćdziesiąt lat, bez przerwy, co więcej, przez cały ten czas byłbyś zmuszony przemierzać z nim wiele kilometrów. Teraz masz odwagę i mądrość, aby zdjąć plecak i położyć go na ziemi, nawet na tę jedną chwilę. W tym momencie można doznać niezmiernej ulgi, czując się lekko i swobodnie, ponieważ nie jest się już więcej obarczonym tak ciężkim bagażem wewnętrznej paplaniny.

Inną przydatną metodą rozwoju cichej świadomości jest rozpoznanie przestrzeni pomiędzy myślami, między okresami wewnętrznej gadaniny. Chciałbym, byś przyjrzał się dokładnie, z wyostrzoną uważnością tym momentom, gdy kończy się jedna myśl, a kolejna dopiero się zaczyna – O właśnie teraz! To jest dokładnie ta cicha świadomość, o którą tu chodzi! Może to być na początku tylko urywek chwili, ale jak rozpoznasz tę ulotną ciszę, przyzwyczaisz się do niej, a jak się z nią oswoisz, wtedy trwać będzie ona dłużej. W miarę jak zaczniesz cieszyć się ciszą, gdy wreszcie ją znajdziesz, będzie się ona sukcesywnie zwiększała. Ale pamiętaj, cisza jest nieśmiała. Jeżeli cisza usłyszy, że o niej mówisz, zaraz zniknie!

Byłoby cudownie, gdyby każdy z nas mógł zakończyć wewnętrzny dialog i trwać w cichej świadomości chwili obecnej wystarczająco długo, aby uświadomić sobie jej wspaniałość. Cisza ma znacznie większy potencjał do generowania mądrości i przejrzystość niż myślenie. Kiedy zdasz sobie sprawę, jak przyjemne i cenne jest wewnętrzne wyciszenie, wtedy milczenie stanie się dla ciebie bardziej istotne i atrakcyjne. Wewnętrzna cisza stanie się tym, ku czemu umysł zacznie się coraz częściej skłaniać. Umysł zacznie nieustannie szukać ciszy, do takiego stopnia, że będzie myśleć tylko wtedy, gdy będzie to naprawdę potrzebne, tylko gdy będzie istniał jakiś konkretny powód. Ponieważ na tym etapie zdasz sobie sprawę, że większość naszych myśli jest naprawdę bez sensu, oraz że prowadzą donikąd, powodując jedynie ból głowy, wtedy też chętnie i łatwo będziesz chciał przebywać dłuższy czas w wewnętrznej ciszy.

Drugi etap tej medytacji to "cicha świadomość chwili obecnej”. Możesz spędzać większość czasu rozwijając te dwa etapy, bo jeśli potrafisz je osiągnąć, znaczy to że przeszedłeś już długą drogę w medytacji. W trakcie cichej świadomości tego "tylko teraz " doświadczysz sporo spokoju, radości, a w rezultacie także mądrości.

Jeśli chcesz iść dalej w praktyce, to zamiast być spokojnie świadomym tego, co przychodzi do drzwi umysłu, możesz wybrać cichą świadomość chwili obecnej TYLKO JEDNEJ RZECZY. Tą JEDNĄ RZECZĄ może być doświadczenie oddychania, miłująca dobroć (metta), dysk konkretnego koloru wizualizowany w umyśle (kasina) lub inne, mniej popularne obiekty ćwiczenia podstaw uważności. Tutaj opiszemy cichą świadomość chwili obecnej oddechu, która będzie trzecim etapem medytacji.

Decyzja by ustanowić uważność na jednej rzeczy oznacza odpuszczenie złożoności i poruszenia by dostrzec przeciwieństwo tych dwóch – unifikację. Pozostając uważnością na jednej rzeczy, umysł przechodzi w stan unifikacji, doświadczając spokoju, błogości i niewzruszoności. Dostrzeżesz, że złożoność świadomości, uczestnicząca w sześciu różnych zmysłach jest niezwykle uciążliwa. Przypomina to posiadanie sześciu telefonów na jednym biurku, które dzwonią w tym samym czasie. Puszczając tę różnorodność oraz pozwalając tylko na jeden telefon, prywatną linię na własnym biurku, oznacza ulgę generującą błogość. Dostrzeżenie różnorodności jako pewnej uciążliwości jest niezbędnym czynnikiem by w pełni skupić się na oddechu.

Jeśli rozwinąłeś w sobie cichą świadomość chwili obecnej, nieprzerwanie, przez długi okres czasu, wtedy będzie ci znacznie łatwiej zwrócić uwagę na oddech, a następnie podążać za oddechem, z chwili na chwilę bez rozkojarzeń. To dlatego, że dwie główne przeszkody medytacji oddechu zostały powściągnięte. Pierwszą z tych przeszkód to skłonność umysłu do wędrowania w przeszłość lub przyszłość, a drugą przeszkodą jest wewnętrzna gadanina. To właśnie dlatego uczę tych dwóch wstępnych etapów, czyli świadomości chwili obecnej oraz cichej świadomości chwili obecnej, ponieważ stają się porządnym przygotowaniem do zagłębienia się w medytacji oddechu.

Często zdarza się, że medytujący zaczynają medytację oddechu w momencie, gdy ich umysły nadal skaczą między przeszłością i przyszłością, a świadomość jest zagłuszana przez wewnętrzne komentarze. Uważność oddechu, bez przygotowania, staje się dla nich tak trudna, wręcz niemożliwa, że często zniechęceni rezygnują z dalszej praktyki. Poddają się, ponieważ nie rozpoczęli medytacji od odpowiedniego miejsca. Nie wykonali wymaganych prac przygotowawczych przed podjęciem praktyki oddechu, która miała za zadanie skupić ich uwagę. Jednakże, jeśli twój umysł jest przygotowany dzięki temu, że podjąłeś się wykonania tych pierwszych dwóch etapów, wtedy zdasz sobie sprawę, w momencie gdy zwrócisz uwagę na oddech, że potrafisz utrzymać na nim swą uwagę z łatwością. Jeśli trudno utrzymać ci uwagę na oddechu jest to znak, że zbytnio się pospieszyłeś z pierwszymi dwoma etapami. Wróć do podstawowego ćwiczenia! Sumienna cierpliwość to najszybszy ze sposobów.

Gdy skupiasz się na oddechu, skoncentruj się na doświadczeniu przepływu powietrza, który dzieje się w tym momencie. Powinieneś doznawać "tego, co aktualnie dzieje się z oddechem”, zarówno gdy będzie to wydech, wdech czy faza pomiędzy. Niektórzy nauczyciele mówią by obserwować oddech na czubku nosa, inni mówią, by dostrzegać go w okolicach przepony, a jeszcze inni twierdzą, by podążać za oddechem, przenosząc uwagę tam i z powrotem. Bazując na własnym doświadczeniu, odkryłem, że nie ma znaczenia, w którym miejscu będziesz obserwował oddech. Faktycznie najlepiej jest nie umiejscawiać nigdzie oddechu! Jeśli będziesz obserwować oddech na czubku nosa to staje się to świadomością nosa, a nie oddechu, a jeśli go zaobserwujesz w okolicach przepony to stanie się to uważnością brzucha. Wystarczy zadać sobie pytanie: "Czy w tej chwili wdycham czy wydycham?” Jak możesz się tego dowiedzieć? O, właśnie teraz! To doświadczenie, które mówi, co oddech teraz robi, na tym powinieneś się skupić w medytacji oddechu. Puść zaniepokojenie odnośnie tego, gdzie dokładnie zlokalizowane jest to doświadczenie; skup się na samym doświadczeniu.

Częstym problemem na tym etapie jest tendencja do kontrolowania oddychania, co sprawia, że oddychanie staje się niewygodne. Aby rozwiązać ten problem wyobraź sobie, że jesteś tylko pasażerem w samochodzie, patrzącym przez okno na oddech. Nie jesteś kierowcą, ani "teściową na tylnym siedzeniu", więc przestań

wydawać rozkazy, odpuść to i ciesz się jazdą. Niech oddech oddycha, a ty po prostu go obserwuj bez jakiegokolwiek wtrącania się.

Kiedy rozpoznajesz wdechy i wydechy przez, załóżmy, sto oddechów z rzędu, bez opuszczenia ani jednego, wtedy osiągnąłeś to, co nazywam trzecim etapem medytacji, czyli "utrzymującą się uwagą na oddechu". Jest to jeszcze bardziej spokojne i radosne niż poprzednie etapy. Chcąc iść jeszcze dalej, należy dążyć do uzyskania pełnej ciągłości uwagi na oddechu.

Ten czwarty etap, czyli "pełna ciągłość uwagi na oddechu", występuje wówczas, gdy uwaga rozszerzy się na każdą chwilę oddechu. Najpierw zdajesz sobie sprawę z wdechu w pierwszej jego fazie, gdy zaczynają przejawiać się pierwsze związane z nim doznania. Wtedy też obserwujesz stopniowy rozwój tych doznań przez cały wdech, nie omijając nawet najmniejszego momentu. Gdy wdech się kończy, rozpoznajesz ten moment, dostrzegasz w umyśle ostatnie poruszenia wdychanego powietrza. Wtedy dostrzec możesz moment przerwy, których jest znacznie więcej zanim rozpocznie się wydech. Widzisz pierwszą chwilę wydechu i każde kolejne doznanie w trakcie rozwoju wydechu, aż do całkowitego zaniknięcia wydechu, gdy jego funkcja się zakańcza. Wszystko to odbywa się w zupełnej ciszy i tylko w chwili obecnej.

Jest to doświadczanie każdej części wdechu i wydechu, nieprzerwanie, przez kilkaset oddechów z rzędu. Dlatego ten etap jest nazywany "PEŁNĄ ciągłością uwagi na oddechu". Nie można dojść do tego etapu siłowo, przez łapanie czy trzymanie. Możesz osiągnąć ten stopień wyciszenia tylko poprzez puszczenie wszystkiego we wszechświecie, z wyjątkiem tej chwili, doświadczania oddechu przejawiającego się bezgłośnie w tym konkretnym momencie. "Ty" nie dojdziesz do tego etapu, to umysł osiąga ten poziom. Umysł robi całą potrzebną pracę, rozpoznając ten etap jako bardzo spokojne i przyjemne przebywanie, poprzez bycie sam na sam z oddechem. To w tym momencie "wykonawca", czyli podstawowa część naszego ego, zaczyna powoli zanikać.

Przekonasz się, że na tym etapie medytacji postęp będzie bezwysiłkowy. Musisz tylko usunąć się z drogi, odpuścić sobie siebie, i patrzeć, jak wszystko dzieje się samoczynnie. Jeśli tylko na to pozwolisz, umysł sam skieruje się ku nieskomplikowanemu, spokojnemu i błogiemu zunifikowaniu bycia w bezpośredniej bliskości z pojedynczym obiektem. Będzie to zwykłe przebywanie z oddechem w każdej chwili. Jest to unifikacja umysłu, jedność w konkretnej chwili, zjednoczenie w bezruchu.

Czwarty etap nazywam "skocznią" medytacji, gdyż stąd można wskoczyć w błogie stany. Jeśli utrzymujesz tę jedność świadomości, nie zakłócając procesu, wtedy też oddech zacznie zanikać. W trakcie gdy oddech zacznie być coraz płytszy umysł zwróci uwagę na to, co jest istotą doświadczenia oddechu, będąc niesamowitym spokojem, poczuciem wolności i szczęścia.

Na tym etapie lubię używać terminu "piękny oddech". W tym momencie umysł rozpozna ten spokojny oddech jako coś niezwykle pięknego. Jesteś świadomy tego pięknego oddechu w sposób ciągły, chwila po chwili, bez żadnej przerwy w postępujących po sobie doświadczeniach. Jesteś świadom jedynie pięknego oddechu, bez wysiłku, przez bardzo długi okres czasu.

Teraz pozwól zniknąć oddechowi tak, by pozostało tylko to co "piękne". Piękno bez podstawy materialnej staje się obiektem czysto umysłowym. W tym momencie umysł ma jako obiekt ten sam umysł. Nie zwracasz już uwagi na oddech, czy na ciało, myśli, dźwięki zewnętrznego świata. Wszystko czego jesteś świadom to piękno, spokój, błogość, światło lub jakkolwiek to nazwie twoje postrzeganie. Doświadczasz jedynie piękna, bez niczego konkretnego co byłoby piękne, w sposób ciągły, bez wysiłku. Dawno już przestałeś gadać wewnątrz siebie, puściłeś opisy i oceny. Tutaj umysł jest tak ustabilizowany, że nie może nic powiedzieć.

Doświadczasz właśnie pierwszego rozkwitu błogości w umyśle. Ta błogość rozwinie się, wzrośnie i stanie się stabilna i mocna. Tym sposobem wejdziesz w stany zwane jhānami. Ale o tym będzie dopiero w trzeciej części tej książki.

Części pierwsza i druga to opis czterech początkowych etapów medytacji, mianowicie:

1. świadomość chwili obecnej

2. cicha świadomość chwili obecnej,

3. utrzymująca się uwaga na oddechu

4. pełna ciągłości uwaga na oddechu

Każdy z tych etapów należy odpowiednio rozwinąć, zanim przejdzie się do kolejnej fazy. Jeśli nazbyt szybko przejdzie się przez te "etapy odpuszczania", wtedy kolejne stopnie staną się nieosiągalne. Przypomina to budowanie wysokiego budynku na niestabilnych fundamentach. Pierwsza kondygnacja powstać może dość szybko, tak samo druga i trzecia. Po skonstruowaniu czwartego piętra, struktura może zacząć się chwiać. Gdy próbuje się dodać piąte piętro, wtedy wszystko może runąć. Prosiłbym cię byś dał sobie odpowiednio dużo czasu na cztery początkowe etapy, tak by stały się mocne i stabilne, przed przystąpieniem do piątego etapu. Powinieneś być w stanie utrzymać czwarty etap "pełnej ciągłości uwagi na oddechu”, będąc świadomym każdego momentu procesu oddychania, bez żadnej przerwy, mogąc to robić swobodnie przez kolejnych dwieście lub trzysta oddechów. Nie proponuję tu by liczyć oddechy, a chcę jedynie pokazać jak długi powinien być przedział czasowy, w którym należy pozostawać w czwartym etapie zanim przejdzie się dalej. W praktyce medytacji cierpliwość jest najszybszym ze sposobów!

Piąty etap nazywany jest „pełną ciągłości uwagą na pięknym oddechu”. Często zdarza się, że z poprzedniego etapu przechodzi się w ten etap zupełnie naturalnie i płynnie. Z racji tego, że cała uwaga spoczywa bezwysiłkowo i bez ustanku na doświadczaniu oddechu, bez jakichkolwiek przerw jednorodnego strumienia świadomości, dojść może do uspokojenia oddechu. Zmienia się on z głębokiego, poprzez fazę normalnego oddychania aż osiągnie pewną płytkość i uspokojenie, zwane „pięknym oddechem”. Umysł rozpoznaje piękny oddech i zachwyca się nim, doświadczając pogłębionego zadowolenia. Jest szczęśliwy mogąc oglądać tak piękny oddech. Nie trzeba wymuszać tego na umyśle. Pozostaje on z pięknym oddechem samodzielnie. "Ty" nic nie robisz. Jeśli spróbujesz coś zrobić na tym etapie, przeszkodzisz jedynie w całym procesie, piękno będzie stracone i, podobnie jak zatrzymanie się pionkiem na głowie węża w grze „węże i drabiny”, można cofnąć się bardzo daleko od mety. "Wykonawca" powinien zniknąć na tym etapie medytacji, pozostawiwszy po sobie tylko "wiedzącego", biernego obserwatora.

Pewnym zmyślnym sposobem, aby osiągnąć ten etap jest przełamanie wewnętrznej ciszy tylko raz, by delikatnie pomyśleć sobie "spokój". To wszystko. Na tym etapie medytacji umysł jest zwykle tak wrażliwy, że odrobina sugestii tego typu spowoduje, że umysł spolegliwie postąpi zgodnie z tą instrukcją. Gdy oddech się uspokoi, wtedy wyłoni się piękny oddech.

Pasywnie odbierając piękny oddech w teraźniejszym momencie, należy pozwolić zniknąć percepcji wdechu, wydechu, początku, środka lub końca oddechu. Wszystko to, czego się doznaje, to doświadczenie piękna oddechu trwającego w danej chwili. Umysł nie przejmuje się już tym, jaka jest aktualnie część cyklu oddechu, ani tym bardziej na jakiej części ciała się to przejawia. Upraszczamy obiekt medytacji, czyli doświadczanie oddechu w obecnym momencie, odzierając je z wszelkich zbędnych szczegółów, wychodząc poza dualizm wdechu-wydechu, będąc jedynie świadomym pięknego oddechu, który pojawia się płynnie i nieustannie, nie podlegając niemal żadnej zmianie.

Nie rób zupełnie nic i dostrzeż jak ten wygładzony, piękny i ponadczasowy oddech przejawia się w tobie. Sprawdź, na ile uspokojenia możesz mu pozwolić. Nie spiesz się i posmakuj słodycz pięknego oddechu, coraz bardziej spokojnego, coraz słodszego.

W tym momencie oddech może zniknąć całkowicie, nie dlatego że „ty” chcesz, ale z powodu wystarczającego spokoju, dzięki któremu pozostanie tylko to, co piękne. Pomóc tu może pewne porównanie wzięte z książki „Alicja w Krainie Czarów” Lewisa Carrola. Alicja wraz z Królową Kier dostrzegają na niebie uśmiechniętego Kota z Cheshire. Gdy się przyglądają temu zjawisku z początku znika ogon kota, potem łapy by następnie zniknęło całe ciało, pozostawiając tylko głowę, która wciąż się uśmiechała. Wtedy to też głowa kota powoli przechodzi w nicość, poczynając od uszu i wąsów, i dalej, aż znika wreszcie cała

głowa - pozostaje już tylko uśmiech na niebie! W tym porównaniu nie ma już ust, które by się uśmiechały, choć nadal widoczny jest uśmiech. Jest to bardzo trafna analogia do procesu odpuszczania na tym etapie medytacji. Uśmiech na twarzy kota oznacza piękny oddech. Znikający kot reprezentuje oddech, który zanika, a bezcielesny uśmiech wciąż widoczny na niebie znaczy czysto mentalny obiekt "piękna " wyraźnie widoczny w umyśle.

Ten całkowicie umysłowy obiekt medytacyjny nazywa się nimittą. "Nimitta" oznacza w języku palijskim "znak", w tym kontekście będzie to „znak umysłowy”. To jest jak najbardziej prawdziwy obiekt w sferze umysłowej (citta) i gdy się pojawia po raz pierwszy, jest bardzo zadziwiający. Ta niezwykłość wynika z tego, że nie doświadczyło się wcześniej czegoś podobnego. W tym momencie też pewna aktywność umysłowa zwana percepcją lub kojarzeniem, szuka w pamięci odpowiedniego doświadczenia z codziennego życia, coś co byłoby choć nieco podobne, tak by dostarczyć odpowiedniego opis umysłowi. Dla większości medytujących to „niematerialne piękno", ten rodzaj umysłowego radosnego uniesienia, będzie postrzegany jako piękne światło. Nie jest to jednak światło. Oczy są zamknięte i świadomość wzroku od dłuższego czasu już nie funkcjonuje. To jest świadomość umysłu uwolniona po raz pierwszy ze świata pięciu zmysłów. Może być to podobne do księżyca w pełni, reprezentując w ten sposób promienny umysł, który wychodzi zza chmur, czyli spoza świata pięciu zmysłów. To co się manifestuje to umysł, nie światło, choć dla większości wydawać się będzie jako światło, zatem będzie kojarzone ze światłem, gdyż tylko taki niedoskonały opis jest tym, co percepcja może zaoferować.

Dla innych medytujących, percepcja wybiera pierwsze pojawienie się nimitty w ramach opisu doznań cielesnych, takich jak intensywny spokój lub nawet ekstaza. Znów należy podkreślić, świadomość ciała (to, co doświadcza przyjemności i bólu, ciepła i zimna i tak dalej) już dawno nie funkcjonuje, więc nie jest to fizyczne doznanie. To jest po prostu "percepcja” będąca podobną do przyjemności. Niektórzy widzą białe światło, niektórzy złotą gwiazdę, niektórzy błękitną perłę … Najistotniejsze jest wiedzieć, że wszystkie one opisują te same zjawiska. Wszyscy doświadczają tego samego czysto mentalnego obiektu, a wszelkie szczegóły przejawiają się poprzez procesy skojarzeniowe.

Można rozpoznać nimittę przez sześć następujących cech:

1. Pojawia się jedynie po piątym etapie medytacji, po tym jak medytujący pozostawał z pięknym oddechem przez długi okres czasu;

2. Pojawia się, gdy oddech znika;

3. Przychodzi tylko w momencie, gdy pięć zewnętrznych zmysłów wzroku, słuchu, węchu, smaku i dotyku przestanie całkowicie funkcjonować;

4. Przejawia tylko w cichym umyśle, kiedy opisujące myśli (wewnętrzna mowa) są całkowicie nieobecne;

5. Jest zadziwiająca, ale bardzo atrakcyjna,

6. Jest pięknie prostym obiektem.

Wspominam o tych cechach by odróżnić prawdziwe nimitty od wyimaginowanych.

Kolejny, szósty etap, nazywa się doświadczaniem pięknej nimitty. Osiąga się go wówczas, gdy odpuści się ciało, myśli, i pięć zmysłów (włączając w to uważność oddechu) tak dosadnie, że pozostaje tylko piękna nimitta.

Czasami, gdy pojawia się pierwsza nimitta może się wydać "przygłuszoną". W takim przypadku należy natychmiast wrócić do poprzedniego etapu medytacji, ciągłej cichej świadomości pięknego oddechu. Zbyt szybko przeszedłeś na nimittę. Czasami nimitta jest jasna, ale niestabilna, miga i błyska się jak latarnia morska, a następnie znika. To również pokazuje, że zbyt wcześnie opuściłeś oddech. Trzeba być w stanie utrzymać swoją uwagę z łatwością na pięknym oddechu przez długi czas zanim umysł jest w stanie

utrzymać przejrzystą uwagę na znacznie subtelniejszym obiekcie jakim jest nimitta. Tak więc ćwicz swój umysł na pięknym oddechu, praktykując cierpliwie i rzetelnie, a gdy nadejdzie czas, aby przejść na nimittę, będzie ona jasna, stabilna i łatwa do utrzymania.

Głównym powodem dlaczego nimitta może przejawić się jako przytłumiona jest to, że poziom zadowolenia jest zbyt mały. Wciąż "chcesz" czegoś. Zwykle jest to chcenie jasnej nimitty albo chcenie jhāny. Pamiętaj, bo to bardzo ważne, jhāny są stanami odpuszczania, niezwykle głębokiego zadowolenia. Tak więc oddal od siebie głodny umysł, rozwiń zadowolenie związane z pięknym oddechem, a wtedy nimitta i jhāny pojawią się samoczynnie.

Innymi słowy powód, dla którego nimitta może być niestabilna to fakt, że "wykonawca" po prostu nie może przestać się wtrącać. Tym "wykonawcą" jest tak zwany kontroler, kierowca na tylnym siedzeniu, nieustannie angażujący się tam, gdzie nie powinien, burzący wszystko. Podczas tego rodzaju medytacji chodzi natomiast o naturalny proces dochodzenia do uspokojenia i jedyne czego wymaga to byś "ty" usunął się z drogi. Głęboka medytacja pojawia się tylko wtedy, gdy naprawdę potrafisz odpuszczać, a to oznacza PRAWDZIWE ODPUSZCZANIE do takiego stopnia, że proces staje się niedostępny dla "wykonawcy".

Umiejętnym sposobem, aby osiągnąć taką głębię odpuszczania to w pełni świadomy dar zawierzenia nimitcie. Przerwij milczenie jeszcze tylko na jeden moment, bardzo delikatnie, wyszeptując wewnątrz w swoim umyśle, że pokładasz pełne zaufanie w nimitcie tak, że "sprawca" może porzucić wszelką kontrolę i może po prostu zniknąć. Umysł, reprezentowany przed tobą jako nimitta, przejmie proces w trakcie jak będziesz patrzył na to wszystko co się dzieje.

Nie musisz już tu nic robić, ponieważ intensywne piękno nimitty potrafi zręcznie przyciągnąć uwagę bez twojej pomocy. Uważaj jednak by nie tworzyć własnych ocen. Pytania takie jak "Co to jest?","Czy to jhāny?","Co mam zrobić?" , i tak dalej, wszystko to są działania "sprawcy", który chce się ponownie zaangażować. Takie działanie będzie przeszkadzające. Możesz dokonać oceny tego wszystkiego w momencie, gdy podróż dobiegnie końca. Tak jak dobry naukowiec analizuje wyniki eksperymentu dopiero na końcu, gdy zgromadzi wszystkie dane. Zatem w tym momencie nie oceniaj i nie staraj się wszystkiego zrozumieć. Nie ma potrzeby, aby zwracać uwagę na brzegi nimitty "Czy to jest okrągłe czy może owalne? ',' Czy krawędzie są gładkie czy poszarpane? ". To wszystko jest niepotrzebne i tylko prowadzi do rozróżniania, większego dualizmu tego co "wewnątrz" i "na zewnątrz" oraz innych zakłóceń.

Niech umysł podąża, gdzie chce, zwykle będzie to środek nimitty. Takie centrum to miejsce, gdzie ujawnia się najpiękniejsza część, gdzie światło jest najjaśniejsze i czyste. Puść i po prostu ciesz się jazdą, gdy uwaga zacznie być wciągana do środka i zacznie wpadać w samo centrum lub gdy światło zacznie rozszerzać się, otaczając cię całkowicie. Jest to w istocie jedno i to samo doświadczenie postrzegane z różnych perspektyw. Niech umysł zleje się z błogością. Niech siódmy etap tej drogi medytacyjnej, czyli pierwsza jhāna wreszcie się pojawi.

Istnieją dwie główne przeszkody przy wejściu w jhāny: radosne uniesienie i strach. Radość może stać się podekscytowaniem. Jeżeli umysł w tym momencie pomyśli: "Oh, to jest to!" pojawienie się jhāny będzie mało prawdopodobne. Ta reakcja "oh" powinna być stonowana na rzecz absolutnej pasywności. Możesz zostawić wszystkie "ohy" do momentu wyjścia z jhāny, gdzie ich należyte miejsce. Bardziej prawdopodobną przeszkodą może się okazać strach.

Strach pojawia się wtedy, gdy ktoś zda sobie sprawę z potężnej mocy i błogości jhāny, bądź też fakt, że wchodząc w jhānę należy pozostawić jedną rzecz – siebie samego!

Ten "wykonawca" być może nie oznajmiać komentarzami swojej obecności przed samym wejściem w jhāny, ale jest tam nadal. Wewnątrz jhāny natomiast, "sprawca"całkowicie zanika. Ten, który "rozpoznaje" nadal funkcjonuje, to znaczy - jesteś w pełni świadomy, ale wszelka kontrola jest teraz poza zasięgiem. Nie można nawet sformułować pojedynczej myśli, nie mówiąc już o podejmowaniu decyzji. Natomiast wola jest w bezruchu, co dla niektórych może wydać się straszne. Nigdy w całym swoim życiu nie doświadczyłeś

takiego pozbawienia wszelkiej kontroli, a jednak doznając jednocześnie takiej pełni obudzenia. Ta obawa to strach przed oddaniem czegoś bardzo osobistego, czym jest wola działania.

Ten strach można przezwyciężyć poprzez zaufanie naukom Buddhy, jak też poprzez zachwyt spowodowany błogością, która jest w zasięgu wzroku, co można potraktować jako rodzaj nagrody. Błogosławiony zwykł mawiać, że przyjemność zrodzona z jhān:

> „powinna być podejmowana, powinna być doskonalona, powinna być praktykowana, nie powinno jej się bać”
> **Laṭukikopama Sutta (MN.066 – Mowa o porównaniu do przepiórki)**

Więc zanim pojawi się strach, zaufaj w pełni tej błogości i utrzymaj wiarę w nauki Buddhy mając jednocześnie przykład w postaci wszystkich szlachetnych uczniów. Miej silne przekonanie w prawdziwość dhammy [nauki], tak by jhāny mogły objąć cię bezwysiłkowym, bezcielesnym, bezegoistycznym, błogim doświadczeniem, które z pewnością będzie najcenniejsze w twoim życiu. Miej odwagę, aby oddać pełną kontrolę na pewien czas, tak byś mógł tego w pełni doświadczyć.

Jeśli jest to jhāna, to będzie ona trwała długo. Zwykle nie nazywa się jhānami czegoś, co trwa tylko kilka minut. Zazwyczaj wyższe jhāny utrzymywać się mogą przez wiele godzin. Będąc wewnątrz nie masz większego wyboru. Będziesz mógł wyłonić się z jhāny tylko wtedy, gdy umysł będzie gotowy do wyjścia, kiedy "paliwo" odpuszczenia, które uprzednio zostało wytworzone, zostanie całkowicie wykorzystane. Są to tak spokojne i satysfakcjonujące stany świadomości, że ich naturą jest utrzymywanie się przez bardzo długi okres czasu. Inną cechą jest to, że jhāny pojawiają się dopiero po osiągnięciu nimitty, co opisano powyżej. Ponadto należy wiedzieć, że kiedy już jesteś w jakiejkolwiek z jhān, niemożliwe jest wtedy doświadczanie ciała (np. bólu fizycznego), nie można też usłyszeć niczego z zewnątrz ani pomyśleć myśli, choćby nawet była to „dobra” myśl. To co się przejawia to pojedynczość percepcji, doświadczenie niedualistycznej błogości, która trwa niezmiennie przez bardzo długi czas. Nie jest to żaden trans, a tylko stan podwyższonej świadomości. Wszystko to jest powiedziane po to, abyście sami mogli rozróżnić, czy to co uznajecie za jhāny jest prawdziwym ich doświadczeniem, czy może tylko wyobrażeniem.

Można powiedzieć o wiele więcej o tej medytacji, natomiast tutaj opisana została tylko podstawowa metoda, która używając siedmiu etapów kończy się pierwszą jhāną. Można szerzej opisać "pięć przeszkód" i to jak są przezwyciężane, wspominając rolę i znaczenie uważności oraz jak jest wykorzystywana, oraz czym są cztery satipaṭṭhāny i cztery podstawy mocy (iddhipādā) oraz pięć zdolności duchowych (indriya). Oczywiście, warto by też wymienić wyższe jhāny. Wszystkie te rzeczy powiązane są z praktyką medytacyjną, lecz ich wyjaśnienie musi zostać pozostawione na inną okazję.

Ci, którzy błędnie myślą, że to wszystko jest "tylko praktyką samathy" bez jakiegokolwiek uwzględnienia wglądu (vipassany), powinni zdać sobie sprawę, że po prawdzie to nie jest ani samatha, ani vipassana. Medytacja nazywa się "bhavana"i jest to metoda, jakiej nauczał Buddha, a za jego przykładem podąża tradycja leśna północno-wschodniej Tajlandii, której mój nauczyciel, Czcigodny Ajahn Chah, był częścią. Ajahn Chah mawiał często, że samatha i vipassana nie mogą być rozdzielone, że para ta nie może być rozwijana niezależnie od właściwego poglądu, właściwej intencji, właściwego zachowania moralnego i tak dalej. Faktycznie tak jest, ponieważ aby zrobić jakiekolwiek postępy w wymienionych wyżej siedmiu etapach, medytujący potrzebuje zrozumienia i akceptacji nauk Buddhy, a przestrzeganie wskazań moralnych powinno być bez zarzutu. Wgląd jest rzecz jasna potrzebny do osiągnięcia każdego z tych etapów, to znaczy zdanie sobie sprawy ze znaczenia "puszczania". Im bardziej rozwija się kolejne etapy, tym głębszy będzie wgląd, a jeśli dojdzie się aż do jhāny, wtedy to doświadczenie zmieni całe wcześniejsze pojmowanie. Jak mawiają: wgląd tańczy wokół jhāny, a jhāna tańczy wokół wglądu. To jest droga do Nibbāny. Buddha powiedział:

> Ten, kto zagłębia się w przyjemności jhān, ten może oczekiwać osiągnięcia jednego z czterech rezultatów: Wchodzącego w Strumień, Raz-powracającego, Nie-powracającego i całkowitego Przebudzenia [Arhanta]!
> **Pāsādika Sutta (DN.29)**

Oryginał można znaleźć na tej stronie: http://what-buddha-taught.net/Books/Ajahn_Brahm_Basic_Method_of_Meditation.htm
Źródło: www.dhammaloka.org.au Email address:info@dhammaloka.org.au

Redakcja portalu tłumaczeń buddyjskich: http://sasana.pl
Tłumaczenie: Har-Dao
Redakcja polska: Aleksandra Łobacz